

seit 1977

Sattelfest

3/2012/September

Nr. 139



VeloClubAllschwil





Gemeinsam Spitzenleistungen schaffen.

Gemeinsam erreicht man Ziele schneller.
Deshalb unterstützen wir mit Freude den
Radsport. Und den Nachwuchs erst recht.
www.raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

Ernst Gürtler AG ...

Allschwil - Therwil
Elektrotechnische Unternehmung

Binnerstrasse 53
CH-4123 Allschwil

... ihr Elektriker.

Telefon 061 481 22 00
Telefax 061 481 21 42
info@guertler-elektro.ch

macquat & co allschwil

Binnerstrasse 179
Telefon 301 34 78



Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2012	5
Vorwort	7
Ein- und Austritte	8
Beitrittserklärung	8
35 Jahre 3 Länderrundfahrt	9
35 Jahre Niggi Näggi	11
VCA—Weekend	13
1. August-Weekend in Unterbäch	16
Spiezathlon	18
Agenda 2012	22
Trainingskalender 2012	23
Open Water Swimming	25
Vorankündigung Staffelmарathon	26
Biker unterwegs	27
Profit aus Profitraining	29
Rennbericht Gippingen	29
Rennbericht Jolidon Classique	31
Weltcup in Rom und Europacup in Piacenza	34
Gippingen, Segovia und Brands Hatch	35
Samstag-Ausfahrt in den Schwarzwald	37
Ranglisten. Bike	38
Ranglisten. Velo Clubmeisterschaft	39
Ranglisten. Velo / Triathlon / Schwimmen	40
Ranglisten. Triathlon Clubmeisterschaft	41
Rangliste. Laufen	42



 **fotodesignindlekofer**

- *Firmenporträts, Events, Werbe- und Produkteshooting*
- *Fotoshooting für Privatpersonen*
- *Hochzeitsreportagen*
- *Fotokurse*

www.fotodesign-indlekofer.ch

Der Vorstand im 2012

Funktion	Name	Adresse	Telefon / E-Mail
Präsidentin	Ariane Gutknecht	Langenhagweg 29 4123 Allschwil	061 302 56 41 mayer.gutknecht@vtxmail.ch
Vize-Präsident	Matthias Prétôt	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maetthe@hotmail.ch
Aktuarin	Sandra Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 sandra.schelbert@gmx.ch
Kassierer	Daniel Wälchli	Thiersteinerallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
Obmann Velo	Gregor Lang	Heuwinkelstr. 20 4123 Allschwil	079 345 76 71 gregor.lang@gmx.ch
Obmann MTB	Rolf Moll	Im Rosenrain 4 4123 Allschwil	moll@balcab.ch vcalandhuusbiker@hispeed.ch
Obleute Triathlon	Déborah Prisi	Solothurnerstr. 77 4053 Basel	061 361 15 27 deborah.prisi@gmail.com
	Reto Baltermia	Baslerstr. 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 balterbach@hispeed.ch
	Markus Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 m.schelbert@erlenhof-jugendheim.ch
Redaktion	Fränzi Rombach	Baslerstr. 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch

VeloClubAllschwil
Postfach 1340
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch
www.velocluballschwil.ch



Ihr Partner für Höchstnoten.



Die Basellandschaftliche Kantonalbank – Ihr persönlicher Sparring Partner für Geld,
Anlage und Vorsorge.

www.blkb.ch

 **Basellandschaftliche
Kantonalbank**

FLÜCKIGER GARTENBAU

inhaber peter + dunja schlachter
eidg. dipl. gärtnermeister + gartenarchitektin

info@flueckigergarten.ch
neuweilerstrasse 28, ch 4123 allschwil,

www.flueckigergarten.ch
telefon 0041 61 481 15 82

*Der ideale Ort für
Familie & Verein*



~ AMBIENTE ~

Ristorante Italiano

AMBIENTE - Ristorante Italiano Parkallee 7 4123 Allschwil
Tel. 061 485 33 99 Fax 061 485 30 01 ambiente@az-ambachgraben.ch
www.az-ambachgraben.ch/Ambiente

Vorwort

Liebe Mitglieder, Freunde und Inserenten

Es war ein anstrengender Frühling und Sommer. Zuerst die Tour de France, dann die Olympischen Spiele in London, dazwischen noch selber Clubrennen bestreiten und als krönender Abschluss ist Steffen Warrias an den Paralympics in London am Start.

Wenn dieses Heft erscheint, dann wissen wir auch wie es ihm ergangen ist und vielleicht berichtet er uns ja an der nächsten GV von seinen Wettkämpfen. Ich kann mich nicht erinnern, dass wir ein Mitglied in unseren Reihen hatten, welches an olympischen Spielen teilgenommen hat.

Die olympischen Spiele sind schon etwas Spezielles. Da gehen haushohe Favoriten an den Start und versagen im wichtigsten Rennen, oder die Kette reisst am Start beim Zeitfahren, obwohl man vorher schon zehntausende Kilometer ohne Kettenriss gefahren ist (und ich nehme

mal an, die gerissene Kette war nicht alt). Abgesehen von technischem Versagen habe ich bei Patric Eisele, Sportpsychologe und VCA Mitglied, über das menschliche Versagen gelesen. Das Versagen hängt auch damit zusammen, dass sich der Sportler nicht auf seine Aufgabe konzentriert, sondern mit seinen Gedanken schon in der Zukunft ist, z. B. beim Hochstemmen des Pokals. „Wenn der Körper sich in der Gegenwart befindet und der Geist in der Zukunft, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass es nicht klappt“, so Patric.

Also, konzentriert euch auf das jetzt, dann klappt es auch in der Zukunft. Und das meine ich, gilt nicht nur im Sport.

Ariane Gutknecht



NICHT VERGESSEN! Generalversammlung VCA am 10.11.2012!

Tragt den Termin heute schon in Eure Agenden ein!

35 Jahre 3 Länderrundfahrt

Wer ist wer? - Auflösung im nächsten Sattelfest...



**Sanitäre - Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice**

M. Christen

Sanitär

**Kurzellängeweg 19, 4123 Allschwil Tel. 481 84 44
P. 481 84 45**

Hier könnte Ihr Inserat stehen

1/4 Seite CHF 75.-

1/2 Seite CHF 125.-

1 Seite CHF 200.-

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

info@velocluballschwil.ch

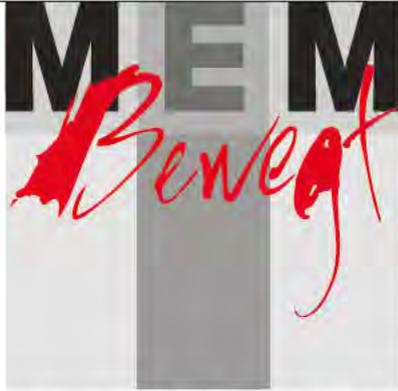
Sattelfest

VeloClubAllschwil since 1977



35 Jahre Niggi Näggi

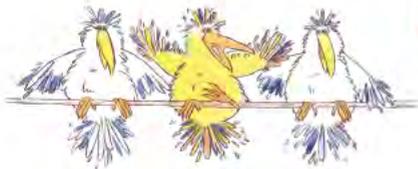




www.membewegt.ch

laufsport
training
physio

wir bewegen in Basel und Liestal



Wir brauchen keine
Lockvögel,
wir sind immer verlockend!

DILL+FIESSER

eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Brillen und Kontaktlinsen

Binnerstrasse 5
4123 Allschwil
Tel. 061 481 74 64
www.dill.fiesser.ch.vu



Gärtnerei
Berufsbildung **LBB**
für Jugendliche

Bungestr. 75, CH-4055 Basel
Tel 061 321 00 21, Fax 061 321 00 31
www.lehrbetriebe-basel.ch

VCA—Weekend

21./ 22.07.2012

Den Blick über das Mittelland zur grossen Scheidegg, dem Wetterhorn, Eiger, Mönch und Jungfrau, Dufourspitze, Matterhorn, Mont Blanc, dem Rhonetal, Dents du Midi bis fast zum Ende des Genfersees schweifen lassen – wo kann man das? Richtig, auf dem Balcon du Jura Vaudois, oberhalb von Mauborget. Dass dieser einzigartige Ausblick auch noch mit Radfahren verbunden werden kann, macht den besonderen Reiz aus.

Um diese und andere schöne Dinge auf und neben dem Fahrrad sehen zu können, sind wir am Samstag, 21. Juli, gegen 11 Uhr vom Bahnhof Gorgier-St. Aubin losgefahren. Mit Rückenwind dem Neuenburgersee entlang ist schnell Bonvillars erreicht. Der Aufstieg durch den Bois de Champagne bildet den Anfang des 10 km langen Aufstiegs zum ersten Etappenziel, dem Balcon du Jura auf 1200 m.ü.M.

Die Aussicht ist durch Wolken in den Alpen etwas getrübt aber immer noch grossartig. Die Weiterfahrt geht dann den für den Jura typischen kleinen Steinmauern entlang über Bullet in Richtung Ste-Croix.

Dort stürzen wir uns die sehr gut ausgebaute Strasse nach Vuiteboeuf hinunter.



Der Rückenwind trägt uns rasch bis zum Anfang der Steigung des Col de l'Aiguillon (1356 m.ü.M.). Der Duft von Nadelhölzern macht darauf aufmerksam, dass Schatten spärlich und demzufolge die Hitze gross ist.

Nach acht Kehren fährt man unter der Schmalspurbahn Yverdon - Ste-Croix hindurch. Wenn gerade ein Zug vor der Kalksteinkulisse passiert schlagen die Herzen nicht nur bei Ferrophilien höher. Ist die Eisenbahnbrücke passiert, zwingt auch das 25-er Ritzel zur Fahrt aus dem Sattel.

(Fortsetzung auf Seite 15)



(Fortsetzung von Seite 13)

Bei der Abzweigung Les Praz sind noch knapp 100 Höhenmeter zu absolvieren. Auf der Passhöhe angekommen lassen wir uns zu einer Erfrischung nieder, damit die schmale Strasse nach l'Auberson mit voller Konzentration in Angriff genommen werden kann. Von dort geht es nur kurz bergauf in Richtung Ste-Croix wo wir jedoch die Fahrt hinunter in das schöne Vallon de Noirvaux fortsetzen.



Gerade als die Strasse wieder eben und der Gegenwind zum kräftigen Treten auffordert, biegen wir in Buttes schon wieder rechts ab in Richtung Le Chasseron. Im Wissen, dass die schwersten Steigungen bereits absolviert sind, geniessen wir den Aufstieg bis zum Bergrestaurant La Robella, wo noch einmal eine Stärkung eingenommen wird.

Einsam und dennoch schön dann die Hochebene La Motte auf ca.

1400 m.ü.M. Von hier geht es praktisch nur noch hinunter. Über Mauborget, La Combaz, und Provence ist nach 110 Km und fünf Stunden Fahrzeit der Ausgangsort wieder erreicht.

Am Sonntag steht vorerst sünnele und bädele im Vordergrund. Das Velo kommt aber doch noch zum Einsatz: Zum ersten Mal will der Mont Aubert erklommen werden. Von Concise geht es die Rampe auf über 1270 m.ü.M. empor. Erkundungsfahrten abseits der ausgetretenen Pfade machen halt immer noch am meisten Spass!

Heinz

1. August-Weekend in Unterbäch

Bike

Bereits zum zweiten Mal fand das VCA-Biken vom 1. August in Unterbäch statt. Obwohl wir, Roger und ich, nicht Mitglied des VCA sind, genossen wir das Gastrecht und durften mit den ‚cracks‘ ins Wallis gehen... Mitfahren, Mitleiden aber auch Geniessen.

Am Samstag sind wir gemeinsam mit dem ÖV von Basel nach Visp gefahren (keine nennenswerten Ereignisse). In Visp wurde unser Gepäck abgeholt und direkt ins Hotel transportiert (toller Service). So konnten wir gemütlich und bequem nach Raron radeln. Ein Gewitter war jedoch schneller als wir und so wurden Einige immer schneller, Andere eher langsamer. Nur einer (wer wohl?), war schlauer. Andy fand einen trockenen Unterschlupf und harpte aus, bis der nasse Spuk vorbei war. Nach dem Bezug der Zimmer war es bereits Zeit für unser Nachtessen. Unser Kellner, Ali, hat uns sofort wieder erkannt und hatte seine helle Freude an uns.

Dieses Mal hatten wir keine Guides von Bergrad, welche uns Vorfahren würden. François übernahm diesen Part. Jeweils beim Abendessen wurde die Tour besprochen, welche am nächsten Tag gefahren wurde.

Die erste Bike-Tour sind wir nicht mitgefahren (Weicheier-Tour/ Moosalp). Schliesslich wollten wir, besser gesagt ich, ins Revier der ‚cracks‘ aufgenommen werden. So beschlossen wir, erst bei der ‚Königsetappe‘ einzusteigen. Diese Tour wurde von allen Anwesenden (ausser Jenni) schon im letzten Jahr gefahren. Interessanterweise war sie aber bei allen im Gedächtnis gelöscht! Niemand konnte oder wollte sich an die Strapazen des mühsamen Aufstiegs zum Gibidumpass erinnern.

Unser Zwischenstopp mit Mittagessen fand in Gspon statt. Die richtige Arbeit, der Aufstieg zum Pass fing erst jetzt an. Vom Essen gestärkt, ging's nun hinauf: per pedes oder per bike, egal: hinauf war das Motto. Harte Knochenarbeit; Velo schieben, Velo stossen, wieder aufsitzen und weiter trampeln. Unsere Super-Biker empfingen uns auf dem Gipfel, wo ein kühler Wind blies. Wir wissen nicht, wie lange sie auf uns warteten, die Windbreaker waren aber bei allen schon montiert. Um die Bike-tour nicht bis zum Eindunkeln hinaus zu zögern, beschlossen Roger und ich, für die Abfahrt die Passstrasse zu wählen. Nach einer $\frac{3}{4}$ -

stündigen Abfahrt warteten wir diesmal in Visp auf unsere Gruppe.

Am nächsten Tag war aktive Erholung angesagt. Wir bildeten 2 Gruppen: eine Wandergruppe und eine Bikegruppe. Die Wandergruppe beschloss mit dem ‚Zügli‘ auf die Bettmeralp zu fahren und von dort aus nach Kühboden/Fiescheralp zu wandern. Der Seilpark ‚Baschweri‘ auf der Bettmeralp hat uns Wanderer in den Bann gezogen. Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene schwebten dort an Stahlseilen gesichert, durch den Lärchenwald. Geschicklichkeit und Technik für Geniesser bis zum Adrenalinjunkie; alles ist hier möglich. Ein wunderschöner Weg mit herrlichem Ausblick hinunter aufs Tal und auf die gegenüberliegenden Berge führte uns ans Ziel. Leider war die Zeit zu knapp für einen Abstecher zum Aletschgletscher. Am Abend trafen wir unsere Biker zum gemeinsamen Essen wieder.

Zu erwähnen ist auch, dass diese Tage nicht nur die sportliche Tätigkeit im Mittelpunkt stand, nein, auch in Sachen ‚Knigge‘ haben wir Einiges dazu gelernt. Wenn man mit dem Essen fertig ist, wird das Besteck (nicht ineinander verkeilt) im Teller auf halb fünf Uhr hingelegt, der Mund wird zwischendurch immer wieder mit der Serviette abgetupft (Rolf kann das besonders gut) und was ganz wichtig ist; mit dem Essen wird erst begonnen, wenn

alle bedient worden sind. Na, ist das nichts?

Die letzte Tour brachte uns auf die Moosalp in ein wunderbares Restaurant. Natürlich fuhren die harten Biker die ganze Strecke rauf und auf single trails wieder hinunter. Roger und ich, shuttelten einen Teil mit dem Postauto hinauf; aber die Abfahrt liessen wir uns nicht entgehen.



Es waren tolle Tage und wir hatten viel Spass mit einer super Gruppe. Ein herzliches Danke an François fürs Organisieren. Wir freuen uns schon auf die nächste Herausforderung.

Diana

P.S. auch wenn es auf dem Foto nicht so aussieht, François hatte stets den Durchblick!!!

Spiezathlon

Clubmeisterschaft Triathlon

Alexandra Mungenast und Marco Eglin neue TRI Clubmeister.



Erfreulich viele VCA Mitglieder reisten am längsten Wochenende des Jahres an den Thunersee, um dort wie jedes Jahr die Clubmeisterschaft der Triathleten zu bestreiten.

Bereits am frühen Morgen startete Bea Bürgi auf der Kurzdistanz und bewies dort, dass ihrem Comeback nach vielen Operationen und Rückschlägen nichts mehr im Wege steht.

Am Nachmittag lief der VCA mit zwei 3er Teams und neun Einzelathleten zur Olympischen Distanz auf. Allschwil 1 mit Präsidentin Ariane Gutknecht als Schwimmerin, Daniel

Wälchli als Rennfahrer und Matthias Prétot als Läufer waren hier die Titelverteidiger und starteten mit grossen Ambitionen ins Rennen. Für Allschwil II kleidete sich Irmgard Hofmann zum ersten Mal in einen Neo und Daniel und Tina übernahmen den Velo- und Laufteil.

Der Thunersee war diesmal recht warm, also um die 17 Grad und das Feld war rekordgross, sodass sich die beim Schwimmstart üblichen Faustkämpfe noch härter entwickelten als sonst. Ein Opfer dabei wurde Marcel, der sich nach einem Schlag schon nach 50 Metern auf ein Rettungsfloss begeben musste.

Als VCA Top Schwimmer stieg Reto vor Ariane aus dem Wasser und konnte somit noch vor Allschwil I auf das Velo wechseln. Rund zwei Minuten später nahm Marco die Verfol-



gung auf und holte Fahrer um Fahrer ein. Nach ihm kamen Alexandra, Fränzi, Raphael, Martin, Patrik, Peter und Marie-Noel aus den Fluten. Alles eher mittelmässige Schwimmer, dafür umso stärkere Radfahrer und Läuferinnen, für die der Wettkampf so richtig erst auf dem Velo begann.

Als noch amtierender Clubmeister war ich gut auf das Rennen vorbereitet (nach vielen harten Donnerstagen Gunti Einheiten mit jeweils einer schlaflosen Nacht ...), musste aber meine hohen Ambitionen auf einen CM-Podestplatz nach der zweiten Spitzkehre wegen einem Hinterradplatten fluchend aufgeben und wechselte zum gefühlten 95. Mal diese Saison einen Schlauch. Bis zum zweiten Wechsel hatte Marco die VCA Spitze vor Reto übernommen und machte im Laufen mit einer sub-40 Min Zeit alles klar. Martin Rausch wurde VCA intern zweiter vor Raphael Renz.

Bei den Damen lieferten sich Alexandra und Fränzi einen harten Kampf und machten im Laufen noch viele Plätze gut. Schlussendlich war Alexandra knapp 50 Sekunden vor Fränzi. Marie-Noel wurde Dritte bei den Damen. Nicht ganz zur Titelverteidigung reichte es dem VCA I, der dieses Jahr den 2. Rang belegte. Der VCA II wurde 14. von 23 Teams.



Nach der Dusche ging's dann weiter auf den Bauernhof der Familie Gehrig – nahe der Velostrecke und unterhalb des Stockhorns, siehe: <http://www.biohof-gehrig.wg.am/index/> – wo auch die vielen mitgereisten Kinder und Partnerinnen auf ihre Kosten kamen. Alle durften einen herrlichen und langen Sommerabend im

ALLES IM EIMER?



Wir helfen Ihnen Ihre Ideen zu visualisieren und umzusetzen.

POPDESIGN

Agentur für visuelle Kommunikation

Sichternstrasse 49
4410 Liestal
info@popdesign.ch
T. 061 422 05 44
www.popdesign.ch

(Fortsetzung von Seite 19)

Freien verbringen und nach dem Wettkampf war auch das eine oder andere Bierchen oder Glas Wein durchaus angenehm.



Das Lagerfeuer lud dann noch zu langen Gesprächen ein und Schlafen war entweder im Stroh oder im Zelt angesagt, was auch für die Erwachsenen sehr spannend war.

Kurz nach sieben kam dann wieder Bewegung ins VCA Feld und nach 8 Uhr versammelten wir uns bei schönstem Wetter und einer Traum-sicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau draussen am Frühstückstisch, um Butter und Milch frisch vom Hof und einen grossen Butterzopf der Bäuerin zu geniessen.

Danach verteilten sich die VCA-ler in alle Richtungen: Ins Strandbad Spiez, hin zur Grossen Scheidegg, ins Bikegebiet des Inferno und zwei

Teilnehmer fuhren vom Hof über den Schellenberg und Passwang ziemlich rasant (32 km/h) nach Allschwil zurück ...

Im Namen aller TeilnehmerInnen bedanke ich mich bei Matthias für die hervorragende Organisation, bei René für das feine Essen und bei Ariane für das Fahren und Anfeuern! Den Hof der Familie Gehrig können wir ebenfalls bestens empfehlen.

Marco drücken wir die Daumen, dass es in Frankfurt zur Hawaii Quali reicht!



Patrik Schaub

Agenda 2012

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

10. November	35. Generalversammlung
02. Dezember	33. Klausenlauf (alle helfen mit!)
12. Dezember	Vorstandssitzung

Monats-Treffen - Triathlon - MTB - Velo

Am ersten Donnerstag des Monats treffen wir uns nach dem Schwimmtraining im Restaurant Zick-Zack (Allschwil), um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

Redaktionsschluss Sattelfest

Ausgabe Nr. 140 16. November 2012

Bitte gebt Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns ab. Eure Beiträge sendet Ihr bitte an:

info@velocluballschwil.ch

oder via Brief an:

Fränzi Rombach
Baslerstr. 332
4123 Allschwil

Trainingskalender 2012

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Schwimmtraining

Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert
Mittwoch	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Simone Aschwanden

Hallenbad
Neuallschwil

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.00 Abfahrt	ca. 2.5 Std.
Sonntag	10.00 Abfahrt	ca. 2.5 Std.

Abfahrt Feuerwehr-
magazin Allschwil

Bike Ausfahrten

Sonntag	12.00 - 15.00
---------	---------------

Treffpunkt:
Neuweilerplatz

Genauere Daten siehe Seite 27

Laufen Andy's Lauftrüff

Dienstag	19.15 - 20.30 Uhr
	Vita Parcours Allschwiler Wald

Nach den Herbst-
Ferien:
Turnhalle Garten-
strasse in Allschwil

EBM

Sport ist Energie



Open Water Swimming Sursee

Am 14. Juli 2012 besammelten sich sechs begeisterte Open Water Schwimmerinnen und ein Open Water Schwimmer in Sursee zur gemeinsamen Schwimmereinheit im Sempachersee.

Die Anreise erfolgte mit dem Zug von Basel.



Die Wettervorhersagen für den Event waren nicht gerade rosig. Doch nach genaueren Abklärungen mit Mister Meteo Schweiz, Thomas Bucheli, und den „Wetterschmöcker“ vom Muotathal war schnell klar: Es sollte ein schöner Tag mit etwas (!) Wind werden.

Die Schwimmstrecke wurde im Vorfeld genau auf 2.51 Kilometer abgemessen. Gestartet wurde in der Badi Sursee – trotz roter Fahne wegen Wind und Wellen.



Die Strecke führte rund um das Inseli, weiter quer über den See zum Strandbad Seematte und wieder zurück. |

ch als Besenwagen Driver genehmigte mir unterdessen einen Capuccino und genoss die Ruhe am See (soweit das ging mit meinen beiden Kids...). Auch den Bademeister konnte ich auf seine Frage, ob die wieder zurück kommen, nach ein paar überzeugenden Sätzen beruhigen...DIE können schwimmen.

Nach einer Weile sah man dann die Schwimmcracks am Horizont auch schon wieder auftauchen. Es folgte ein gemütlicher Wechsel in die Velokleider und ein Carbo Loading im Strandrestaurant.

Und dann wurde die Heimreise mit

dem Velo in Angriff genommen. Vorgesehen war der kürzeste Weg über den unteren Hauenstein. Aber "dank" Fränzi als Infernocrack kam alles anders und es wurden noch ein paar Höhenmeter mehr in Angriff genommen.

In Oftringen wurde links Richtung Oensingen abgebogen und dann hiess es rauf auf den Passwang und als Dessert wurde der Nunningenberg auch noch reingezogen. Der Wind hielt wacker durch und liess kein bisschen nach.

Genauso die Trias! Was das Kleine in Marlenes Bauch dazu meinte, erfahren wir leider erst im November 😊.

Ich als Besenwagen Driver fuhr ab Zofingen nach Hause und hielt mich bereit für einen eventuellen Einsatz,

der aber dank powervollen Wädli's und guter Kondition aller Teilnehmenden ausblieb.

Es war ein super Tag. Die Truppe war sehr homogen und es war eine schöne Stimmung. Das war sicher nicht der letzte Open Water Schwimmevent. Die Planung für 2013 ist schon im Kopf.



Markus

Vorankündigung Staffelmarahton

Am 21. Oktober findet der Staffelmarahton (ehemals Ekiden) in der Langen Erle/Grendelmatte statt. Es gibt 6 x 7,033 km zu laufen, dies in verschiedenen Kategorien. Es können alle mitmachen, ob Gummeler, Biker oder Triathleten. Wenn ihr Interesse habt, dann meldet euch bei mir und ich schaue was für ein

Team wir zusammenstellen können (Frauen, Männer oder Mixed). Bitte meldet euch bis spätestens 30. September bei mir an:

mayer.gutknecht@vtxmail.ch

Nähere Infos über: www.herbstlauf-riehen.ch

Ariane Gutknecht

Biker unterwegs

Treffpunkt ist der **COOP** am **Neuweilerplatz** in Basel, die Fahrdauer beträgt ca. 3 Stunden.

Termin	Ausfahrt	Zeit	
30.	September	Ausfahrt	10:00 Uhr
14.	Oktober	Ausfahrt	10:00 Uhr
28.	Oktober	Ausfahrt	10:00 Uhr
11.	November	Ausfahrt	11:00 Uhr
25.	November	Ausfahrt	11:00 Uhr
09.	Dezember	Ausfahrt	11:00 Uhr
23.	Dezember	Ausfahrt	11:00 Uhr

Tourenteilnahme und -leitung siehe Doodle-Liste:
<http://www.doodle.com/hi9uwyhktkbignexk>



Qualität im Erlenhof

**In unseren Betrieben bieten wir
hohe Qualität und Effizienz**

★ **Gärtnerei**

★ **Schreinerei**

★ **Schlosserei & Metallbau**

★ **Küche (Catering)**

★ **Pferdestall & Landwirtschaft**

Erlenhof

Sozialpädagogisch geführte Angebote
für Neuorientierung, Entwicklung und
Ausbildung von Jugendlichen

4153 Reinach, T. 061 716 45 45
www.erlenhof-jugendheim.ch

Profit aus Profitraining

Vergangenen Samstag hat uns Nicola „netterweise“ durch den halben Jura gejagt, um uns zu zeigen wie Profis trainieren. Ich hab bis jetzt zwar immer noch nicht den Unterschied zwischen „Wettkampftempo“ und „Vollgas“ verstanden, meine Beine haben mir aber mitgeteilt, dass so eine Quälerei einfach einen Effekt haben MUSS. Am Ende war ich mausetot aber glücklich. Das Training im Einzelnen: Die ersten beiden Anstiege wurden mit knackigen Intervallen, bei denen wir immer zwischen „schmerzhaft“ und „sehr schmerzhaft“ wechseln mussten, bewältigt. Zum geniessen durften wir dann noch einen letzten Berg hinter Nunningen (900 Meter ü. NN) erklettern. Den Namen des Bergs habe ich vergessen. Ich nenne ihn einfach mal „echter Schweinehund“. Den Umstand, dass meine verzwei-

felten Versuche an dem Hinterrad des Atlas-Fahrers zu bleiben nicht von Erfolg gekrönt waren, schieb ich einfach mal auf mein Low-Carb-Z'Morgen. Auf dem Rückweg lief dann der VCA-Express dank Nicolas' straffer Organisation reibungslos bis in den heimatischen Stall. Ergebnis: viel Laktat, noch mehr Schweiss, 1300 Höhenmeter, 8 müde Beine und einen 30er(!!!) Schnitt (naja, fast ;). Ein dickes Dankeschön an Nicola, der sich an seinem trainingsfreien Samstag-Nachmittag die Zeit für uns genommen hat. Danke auch an die anderen sechs müden Beine (Marcia, Schuppe und Eric) für ein sehr motivierendes Training. Von euch erwarte ich beim Bergzeitfahren Dornach-Gempen am kommenden Samstag natürlich Höchstleistungen ;)

Greg

Rennbericht Gippingen

Ausser Spesen nix gewesen

Vergangenen Sonntag habe ich versucht, es unserem Club-Kollegen Steffen gleich zu tun und bei einem Rennen mal richtig zu rocken.

Dazu hatte ich mir das Volksradrennen in Gippingen ausgesucht. Mein Plan war folgender:

(Fortsetzung auf Seite 31)

Schwimmen, Freuen, Laufen.



timemachine TM01 Gelb in Paris. Weltrekord in Roth. Das TM01 hat eine Menge zu bieten. Eine wegweisende Aerodynamik und das System zur Perfektion Ihrer Sitzposition: Vmax=P2PxSubA. Infos und Händlerverzeichnis auf www.bmc-racing.com

BMC
swiss cycling technology

BMC wünscht den Mitgliedern des VCA eine tolle Velo & Triathlon Saison!
Testfahrt in der Region Basel? Schwarzbarth Velos – Allschwil; Cyclingemotion – Basel;
Veloemotion – Riehen; Radag – Liestal

(Fortsetzung von Seite 29)

1. immer weit vorne zu fahren
2. bei einer Fluchtgruppe dabei zu sein und
3. den Fluchtgefährten anschließend die Allschwil-Farben von hinten zu zeigen.

Soweit die Theorie... Ich war dann im entscheidenden Augenblick natürlich NICHT weit genug vorne und so verbrachte ich die nächsten Rennkilometer mit dem Versuch eine Verfolgergruppe zu organisieren (auch "Plan "B" genannt). Die Anderen hielten aber wohl nix von meinem "Plan B". Irgendwann wurde mir das zu bunt und ich probierte

"Plan C": wie ein Irrer in der vorletzten Runde weg zu fahren, um wenigsten 5er zu werden. "Plan C" schien dann auch zuerst aufzugehen, bis meine Beine mir sagten es wäre mal Zeit sich Gedanken um "Plan D" zu machen.

"Plan D": mit Würde ins Ziel fahren und im Sprint evtl. noch den ein oder andern Platz gut zu machen. Der Plan ging dann auch auf (was zumindest die Würde angeht). Platz 12 Overall ist dann dabei rausgekommen. "Unter den ersten 10 hätte zwar besser geklungen, ich bin aber zufrieden. Jedenfalls hab ichs versucht.

Greg

Rennbericht Jolidon Classique

Warum steht man an einem Sonntagmorgen um 5:30 auf und fährt anschliessend gut 3 Stunden durch Dauerregen über 1890 Höhenmeter?

Es gab Zeiten, da bin ich um 5:30 gerademal nach Hause gekommen und hab mich die nächsten Stunden gar nicht mehr bewegt. Zum Glück hat es schon beim



Warmfahren vor dem Start der Jolidon-Classique geeignet, so konnten wir uns schon einmal „akklimatisieren“.



Daniels Vorhersage „später wird's besser“ hat sich dann auch nicht bewahrheitet. Später im Ziel habe ich mir ca. 1,5 Liter „später-wird's-besser“ aus den Veloschuhen gekippt.

Naja, Regen macht ja bekanntlich schön und so nahm ich mit Ariane „la presidenta“ Mayer Gutknecht, Markus „Schüppe“ Schüppach und Daniel „Wetterfrosch“ Wälchli die



letzten 97 Kilometer der diesjährigen Tour de France Etappe nach Porrentruy unter die Räder.

Das Rennen selbst war dann gespickt mit dramatischen, tragischen und epischen Geschichten. Geschichten, wie sie nur von den hartgesottesten ihrer Zunft, in den härtesten Prüfungen geschrieben werden können. Wasser in der Abfahrt bis zum Tretlager, umgestürzte Bäume, die apokalyptischen Reiter stets im Nacken, zwangen selbst so hartgesotene Fahrer wie Daniel Wälchli zur Aufgabe.

Schüppe hat sich seinen Eintrag in die Geschichtsbücher mit seinem selbstlosen Einsatz für unsere Präsidentin verdient, als er viele Kilometer nicht von ihrer Seite wich. Erst auf den letzten Kilometern musste sich Ariane ohne ihren Edelhelfer gegen die starken Damen durchsetzen und sicherte sich den Sieg in ihrer AK.

Schüppes bedingungslose Aufopferungsbereitschaft musste er im Ziel, gezeichnet von den Strapazen, dann aber teuer bezahlen



(auf eine detaillierte Darstellung wird hier mit Rücksicht auf zartbesaitete Gemüter verzichtet). Umso bemerkenswerter ist, dass der Allschwiler auf seinem treuen Rotwild den 30. Platz belegte.

Ich selbst musste am zweiten Anstieg die Spitzengruppe ziehen lassen und mich die letzten 70 Kilometer einsam und verlassen im Kampf gegen Kälte, Einsamkeit und Wahnsinn behaupten.



Jede Nordpolexpedition wirkt dagegen wie der sonntägliche Besuch eines Streichelzoos.

Eine besondere und unerwartete Herausforderung stellte auch die Interpretation der Wegweiser dar. Möglich ist aber auch, dass Sauerstoffmangel und die zehrenden Bedingungen mein Urteilsvermögen



beeinträchtigte. Abgeschlagen hinter der Spitzengruppe habe ich aber trotzdem das Ziel als 6er erreicht. Preis für diese, mit Schweiß, Blut und Tränen erkämpfte, Platzierung war... ein Stück Käse. Was tut man nicht alles für ein Stück Käse?!

Schliessen möchte ich meinen Bericht mit einem Aufruf an alle, die sich einen Platz an der Tafel der grossen Legenden des Radsports sichern wollen: Es ist eine wunderbare Herausforderung in einem reizvollen Teil des Jura. Bei idealeren Wetterbedingungen kann ich diese Runde nur empfehlen.

Euer Obmann
Greg

Diese Geschichte ist frei erfunden. Alle Ähnlichkeiten mit lebenden Personen und realen Handlungen sind rein zufällig.

Weltcup in Rom und Europacup in Piacenza

Erster Weltcupstieg!

Am Pfingstwochenende fand der erste Weltcup dieses Jahres in Rom statt. Der Weltcup ist das erste große Kräftemessen dieser Saison. Das Zeitfahren fand in Ostia an der Küste statt. Dort waren 15 km auf einem komplett flachen 5km Kurs zu absolvieren. Viele sagen, dies ist ein fairer Kurs, da es eigentlich nur zwei lange Gerade ohne technische Schwierigkeiten gibt. Da hieß es dann einfach nur draufdrücken. Ich kam beim Zeitfahren auf den Fünften Rang mit nur 15 Sekunden Rückstand auf den dritten Platz und war damit sehr zufrieden. Flache Zeitfahren liegen mir ja eigentlich nicht so, aber ich denke, ich konnte mich auf diesem Terrain schon ein wenig verbessern und ich hoffe, dass ich noch weiter nachlegen kann. Mit dem Bewusstsein, schon im Zeitfahren eine ordentliche Leistung abgeliefert zu haben, schauten wir uns am Samstag den Straßenkurs an, dieser war im Herzen von Rom nur 500 Meter vom Kolosseum entfernt. Ein technisch anspruchsvoller Kurs mit zwei längeren Anstiegen und vielen Kurven. Ein Kurs der mir entgegen kommt. Das Rennen der Klassen C1-3 wurde zusammen

gestartet und es wurde von Anfang an Gas gegeben. Es folgte ein richtiges Ausscheidungsfahren. Jede Runde wurde die Gruppe um ein paar Fahrer weniger. Auf der letzten Runde war die Spitzengruppe auf nur noch 6 Fahrer zusammengeschnitten. Und es war klar, dass die Entscheidung im Sprint fallen würde. Ich konnte mich gut in der Gruppe positionieren und konnte den Sprint aus der Spitzengruppe heraus für mich entscheiden. Das ist mein erster Weltcupstieg! Es war ein tolles Wochenende in Rom und ich konnte ein schweres Rennen für mich entscheiden. Auch im Hinblick auf London war dies nochmals ein entscheidender Schritt.

Das Wochenende davor war ich auch in Italien beim Europacup in Piacenza. Dort war das Rennen nicht so stark besetzt wie in Rom. Im Straßenrennen konnte ich dort den zweiten Platz belegen und auch im Zeitfahren wurde ich Zweiter. Es gewann jeweils ein Italiener, jedoch nicht der gleiche. Den Europacup in Piacenza schloss ich somit auf dem zweiten Gesamtrang ab und diesen Schwung konnte ich mit nach Rom nehmen.

Steffen

Gippingen, Segovia und Brands Hatch

Europa- und Weltcup und Trainingstag: Ich habe in den letzten vier Wochen viel erlebt und daher ein Bericht, in dem die Rennen der letzten Wochen zusammengefasst sind.



Ich war wieder viel unterwegs in Gippingen, Spanien, London und Elzach.

Aber der Reihe nach, bei den Radsporttagen in Gippingen findet traditionell auch ein Paracyclingrennen statt. Leider waren dieses Jahr nur wenig Starter dort, die meisten aus Deutschland. Leider gibt es im UCI Kalender eine Terminkollision mit zwei weiteren Paracyclingveranstaltungen. So wurden einige

Klassen zusammengelegt. Das Straßenrennen konnte ich gewinnen. Beim Zeitfahren fehlte mir eine Sekunde zum Sieg und durch die Rangaddition war ich in der Gesamtwertung Zweiter. Es war schade, dass nur so wenige am Start waren, aber für uns war es eine gute Gelegenheit, unter Wettkampfbedingungen zu fahren.

Denn die Woche darauf ging es zum Weltcup in Spanien. Die Weltcups sind die Veranstaltungen, welche für uns einen großen Wert haben, sind dort doch viele Starter in allen Klassen vertreten. Der Weltcup fand in der Nähe von Segovia statt circa 100 km nördlich von Madrid. Das Zeitfahren war sehr hart, 21 Kilometer nur flach und mit viel Wind. Ich wurde Achter und hatte mir nachdem ich in Rom auf einer vergleichbaren Strecke besser war schon ein wenig mehr ausgerechnet. Das Straßenrennen war auch weitgehend flach, jedoch gab es einen 700 Meter langen Schlussanstieg mit Kopfsteinpflaster. Mal etwas Neues, was ich noch nicht gefahren bin. Der Kurs war 12km lang und wir mussten 5 Runden fahren. Auf den langen Geraden konnte sich keine Gruppe vom Feld lösen und somit

wurde jede Runde den Anstieg hochgeballert. Ich konnte mich am Anstieg immer unter den ersten 10 Positionen halten und dachte mir schon, als es das letzte Mal hinaufging, das ich eine gute Platzierung einfahren kann. Und so kam es dann auch. Ich wurde Zweiter! Somit konnte ich wieder eine Medaille mit nach Hause nehmen.

Von Madrid ging es gleich weiter nach London. Dort war der offizielle Trainingstag auf dem paralympischen Radkurs. Der Kurs ist sehr interessant und ich bin froh, den Kurs schon vorab zu kennen. Eine Runde hat 8 km und 120 Hm, sowie einige Anstiege. Ich denke, es wird ziemlich selektiv werden. Dadurch, dass ich den Kurs jetzt kenne, kann ich mich darauf einstellen und auch dementsprechend trainieren. Ich habe den Kurs natürlich auch mit meiner Zeitfahrmaschine inspiziert und ich denke, die Rennen dort werden sehr hart werden. Darüber waren wir uns alle einig. Am Abreisetag konnte ich noch ein wenig Sightseeing in London machen und ich freue mich jetzt schon darauf, Ende August hoffentlich wieder nach London zu kommen. Die offizielle Nominierung ist am 22 Juli, doch habe ich auch dieses Jahr gute Rennen gezeigt und ich denke, die Nominierung müsste klappen.

Kaum zurück aus London, ging es zum Europacup nach Elzach. El-

zach ist in der Nähe von Freiburg und daher für mich ziemlich nahe. Das Zeitfahren gleicht fast einem Bergzeitfahren und ich konnte in meiner Kategorie das Zeitfahren gewinnen. Der Kurs des Straßenrennens durch die Stadt ist sehr winklig. Nach wenigen Runden gab es eine gute Spitzengruppe aus sechs Fahrern, in der auch ich vertreten war. Leider hatte ich einen Plattfuß und bis ich ein Ersatzlauf- rad hatte, verging einige Zeit. Jedoch konnte ich auf der anschließenden Aufholjagd noch den zweiten Platz in meiner Kategorie einfahren.

Ich war viel unterwegs die letzten Wochen und jetzt ist ein wenig Regeneration angesagt, bevor dann die Vorbereitung auf London beginnt.

Steffen



Samstag-Ausfahrt in den Schwarzwald



Am Samstag, 4. August haben wir eine schöne Ausfahrt in den Schwarzwald gemacht. Es gab einen informativen Zwischenhalt in Staufen. Das Städtlein wurde durch Geothermiebohrungen stark beschädigt. Eric konnte uns das Ganze auch noch fachmännisch erklären. Danach sind wir in die Kälblschüre hochgeklettert. Wie sich herausstellte, war diese Schüre schon

von früheren Veloclubgenerationen rege besucht worden. Dank unseren vielen leichten Gängen ist die Schüre heute vielleicht etwas eleganter zu erreichen... aber es ist und bleibt steil. Der Ausblick von oben entschädigt und für die Verpflegung ist garantiert.

Bis zum nächsten Mal
Marcia



Rangliste

Bike

Swiss Bike Masters

Bei der Hinfahrt mit dem Zug am Sonntagmorgen war das Wetter in Basel schleierhaft. Kurz vor Frick schien die Sonne in vollen Zügen, sowie man sich eben einen richtigen Sommer im Baselbiet vorstellt. Prostrnägeli - Richtung Glarnerland wurde es immer düsterer in den Schluchten. Das Wetter machte am Sonntag in Küblis einen guten Eindruck. Am höchsten Punkt, auf der Madrisa 1887 m.ü.M., begann es zu regnen. Die folgende Downhillstrecke war nass, rutschig - "eifach gruusig."

In Klosters blinzelte die Sonne durch die Nebelschwaden. Das letzte Teilstück der "sehr stark nach unten geneigten Graspiste" nach Küblis ins Ziel trocknete nicht mehr ab. Zu guter Letzt war ich froh, dass ich heil im Ziel ankam - konnte zwar nicht mehr gehen, weil mir alles schmerz-

te.

Zum Glück ist das Velo in Griffnähe "HALLO VELO". Pedalen liess es sich nach dem Ziel bis zur Bike-Wäsche viel besser. Erst das Velo und dann warmduschen.

Wie "Mann" es im Militär gelehrt hat, werden die Pferde vor dem Mann gepflegt, resp. die Alurösser:)

Eine wohltuende Massage liess mich wieder in die Gänge kommen.

Peter

Swiss Bike Masters Küblis

Madrisa Tour 36 km +/- 1740 hm

22.07.2012

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
41.	Peter Sulzer	2:35.10,2	Fun 2 / 21.

Rangliste

Velo Clubmeisterschaft

CM Gempen

Berg-Zeitfahren 5.2 km / 310 Hm

02.06.2012

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Gregor Lang	13.40	100
2.	Daniel Wälchli	13.50	90
3.	Markus Schüpbach	15.39	80
4.	Jan Beck	15.43	70
5.	Eric Zechner	15.53	65
6.	Stefano Durante	15.56	60
7.	Dominic Hofmann	16.09	55
8.	Marcia Eicher	16.14	50
9.	Patrik Schaub	16.54	45
10.	Patrick Roth	17.56	40
11.	Peter Harke	21.19	37

CM Jolidon

Einzel-Zeitfahren 97.5 km / 1890 Hm

01.07.2012

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Gregor Lang	3:06.56,4	100
2.	Ariane Gutknecht	3:41.20,60	90
3.	Markus Schüpbach	3:45.45,30	80
	Daniel Wälchli	DNF	

Rangliste

Velo / Triathlon / Schwimmen

BHFM Bergrennen Dornach Hochwald

22.07.2012

3 km / 300 Hm

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Gregor Lang	12.10,75	Overall (M30)
1.	Daniel Wälchli	12.59.61	M50
4.	Markus Schüpbach	14.21,8	M40

Triathlon Rheinfelden

20.05.2012

1.2 - 43 - 10

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
7.	Alexandra Mungenast	2:32.09	2. AK3 W

Triathlon International Genève

22.07.2012

750 - 20 - 5

Rang	Name	Zeit	AK
10.	Hansueli Küng	1:06.40	Kat 20 - 34

Megathlon

19.07.2012

Couple

Rang	Name	Team
5.	Urs Lüthi und Georgia Gadiant	Tossa Beisser

Zugersee Schwimmen

07.07.2012

1200 m

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
12.	Alexandra Mungenast	19.16,12	Damen / 1.

Open Water Rorschach

22.07.2012

1500 m

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
2.	Alexandra Mungenast	21.56,87	Damen / 1.

Rangliste

Triathlon Clubmeisterschaft

Spiezathlon

23.06.2012

1.5 - 40 - 10

	Name	Zeit	AK / Rang
24.	Alexandra Mungenast	2:27.59,1	KW 20 / 14.
25.	Fränzi Rombach	2:28.42,2	KW 35 / 11.
62.	Marie-Noël von Allmen	2:59.10,9	KW 35 / 24.
28.	Marco Eglin	2:07.47,0	KM 20 / 14.
70.	Martin Rausch	2:13.43,7	KM 45 / 11.
79.	Raphael Renz	2:15.30,9	KM 35 / 34.
138.	Reto Baltermia	2:25.36,5	KM 35 / 54.
140.	Patrik Schaub	2:26.45,4	KM 45 / 33.
142.	Peter Schulthess	2:26.45,4	KM 45 / 34.

Spiezathlon - Team

23.06.2012

1.5 - 40 - 10

Rang	Name	Zeit
2.	Ariane Gutknecht, Daniel Wälchli, Matthias Prétot	1:59.06.5
14.	Irmgard Hofmann, Daniel Wampfler, Tina In-Albon	2:26.03,0

Spiezathlon

23.06.2012

0.5 - 20 - 5

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
37.	Bea Bürgi	1:24.59,0	VW 20 / 29.

Rangliste

Laufen

Gempenlauf

7.8 Km / 426 Hm

06.06.2012

Rang	Name	Zeit	AK
5.	Nadine Saladin	41.21,4	F 35
9.	Barbara Merkofer	46.37,0	F 35
15.	Tanja Schulz	54.34,8	F 35
31.	Peter Schulthess	39.57,2	M 45

Lörracher Stadtlauf

6215 m

21.06.2012

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
7.	Peter Sulzer	21.03,2	Herren II / 3.

31. Hellebardenlauf Sempach

16.1 Km

23.06.2012

Rang	Name	Zeit	AK
27.	René Zimmerli	1.13	M 50

Schweizer Firmenlauf Basel 2012

6.4 Km

29.06.2012

Rang	Name	Zeit	AK
29.	Nora Eifler	30.19,3	Frauen

Swiss Alpin Marathon

C42

28.07.2012

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
2.	Sven Schär	3:01.00	Kat 35 / 1.

Basler Bruggelauf

10 Meilen

12.08.2012

	Name	Zeit	AK / Rang
7.	Matthias Prétot	1:00.19	M 30 / 5.
24.	Sven Schär	1:05.20	M 30 / 12.
56.	Gianni Bedon	1:09.00	M 50 / 4.
277.	Marcel Bachmann	1:24.07	M 30 / 93.

4. Rang?

Bei uns stehen Sie immer auf dem Podest.

Wir machen Ihnen das Leben einfacher.
Profitieren Sie von flexiblen Versicherungslösungen für Private und Unternehmen.

Tel. 0800 455 455
www.sympany.ch



VON AUSDAUERSPORTLER FÜR AUSDAUERSPORTLER
Ein Klick der sich lohnt... ganz besonders für VCA-Mitglieder!
Jetzt anmelden unter "Member" mit dem
Vermerk "Mitglied VCA" und von 25% Rabatt profitieren!

www.trishop.ch



trishop.ch

Bike Jucker
Morgartenring 107 4054 Basel
Tel 061 301 33 00
www.juckerbike.ch

z.wilp@pfeil.ch

A U F U N D D A V O N Z I E H E N